Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Ventajas de Acelerar Metabolismos lentos

La División de Protección de Alimentos y Medicinas, del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte, en su afán de contribuir con el desarrollo de una mejor calidad de vida de la comunidad Hispana, presenta en esta ocasión información acerca del metabolismo y las ventajas de acelerar metabolismos lentos que generan obesidad.

¿Qué Es el Metabolismo?

El Metabolismo es la transformación de las calorías que consumimos en energía. El metabolismo actúa permanentemente, mientras comemos, trabajamos, dormimos, etc. Sin embargo no siempre trabaja a la misma velocidad, puede trabajar rápido o lento.

Las personas que tienen músculos y poca grasa en el cuerpo tienen un metabolismo más rápido, ya que los músculos utilizan muchas calorías para mantenerse activos y en forma. Las personas que tienen un metabolismo lento acumulan grasa en el cuerpo y tienen muchas dificultades para bajar de peso.

¿Cómo Trabaja el Metabolismo?

El metabolismo se basa en la comida que ingerimos, ya sea esta de origen vegetal o animal. Para este fin, el páncreas y las glándulas tiroides generan enzimas digestivas, ellas transforman los alimentos en: azúcar, aminos ácidos y ácidos grasos, que son transportados a todas las células de nuestro cuerpo a través de la sangre.

Si comemos en exceso, es decir, más calorías de las necesarias, el metabolismo se encarga de almacenar esta energía que las calorías producen. Puede almacenar estas calorías en los

músculos y acrecentarlos o, puede convertir estas calorías en grasa y acumularla en ciertas partes del cuerpo.
Nuestro metabolismo funciona con mayor velocidad en la medida en que tenemos más masa muscular. Los músculos queman grasa permanentemente, incluso cuando no se esta haciendo ningún ejercicio. Estos músculos queman más grasa que cualquier otra parte del cuerpo.
La ausencia de músculos nos lleva por el contrario a tener un metabolismo lento y acumular grasa en el cuerpo.
Otros factores que influyen en nuestro metabolismo son los siguientes:

- **Edad:** en la medida que envejecemos nuestro metabolismo se vuelve mas lento debido a que perdemos masa muscular. Después de los 20 años de edad perdemos un 2% de masa muscular en cada década.

- **Sexo:** los hombres tienen más masa muscular que las mujeres, esto significa que el metabolismo de las mujeres es más lento.

- **Altura:** las personas altas por lo general tienen el metabolismo mas activo y necesitan más calorías para mantenerse con energía.

- **Historia familiar:** la herencia genética también influye en el metabolismo. Algunas Familias tienen el metabolismo más rápido mientras que otras lo tiene más lentas.

- **Hábitos alimenticios**: el metabolismo se activa si comemos más veces al día. Si el cuerpo no obtiene una cantidad regular de calorías durante el día y pasa hambre, el metabolismo se volverá lento para no desgastar sus reservas y almacenara toda la grasa que le sea posible. Esta es la razón por la cual muchas personas que no comen para bajar de peso no lo logran sino que por el contrario engordan.

Si se quiere bajar de peso es importante acelerar el metabolismo.

¿Cómo acelerar el metabolismo?

Si usted desea bajar de peso o simplemente cuidar su salud es importante que estimule su metabolismo. Estas son algunas sugerencias para lograrlo:

- **Coma con regularidad:** tres comidas al día y dos snack. Trate de comer muchas frutas y vegetales, combinadas con porciones de proteínas y carbohidratos.
- **Haga ejercicios**: es indispensable aumentar la masa muscular si se quiere aumentar el metabolismo. Aumentar una libra de músculos le permitirá quemar 50 calorías adicionales cada día. Es mas facial aumentar la masa muscular si se ejercitan los pecho, brazos, abdominales, muslos y nalgas.
- **Beba agua:** el agua ayuda a quemar calorías, disminuye el apetito y ayuda a eliminar toxinas. Empiece el día con un vaso de agua tibia y tome agua durante el día, a distintas horas.

- han demostrado que el te verde ayuda a quemar grasas; tiene propiedades anticancerígenos y ayuda a prevenir ataques cardiacos.
- **No utilice mucha sal:** la sal retiene líquidos y queremos ayudar al organismo a eliminarlos.
- **Tome sopas:** su combinación de líquido y sólidos nos beneficia además, ayudan a suprimir el apetito.

Acerca de los Alimentos con Calorías en Negativo...

Alimentos con calorías en negativo son aquellos que requieren mas calorías para ser digeridos que las calorías que en si mismo contienen. El organismo requiere esforzarse mas para extraer calorías de estas comidas y esto convierte a los alimentos con calorías en negativo en una fuente natural de quemar grasas. Por ejemplo: un pedazo de brócoli de 100 gramos contiene 25 calorías pero requiere 80 calorías para digerirse, como resultado ayuda a quemar 55 calorías del exceso de grasa que tenemos en el cuerpo. Por lo tanto, contra más se come mas se pierde peso.

De acuerdo con esta teoría, para bajar de peso no hace falta entonces pasar hambre sino más bien comer alimentos que produzcan calorías en negativo. Muchas frutas y vegetales se encuentran dentro de esta lista.

Existe controversia sobre la veracidad de esta teoría, hacen falta más estudios para comprobar su validez. Sin embargo, nosotros pensamos que cualquier dieta balanceada, que incluya más frutas y vegetales y menos grasas, ciertamente va a ayudar a las personas no solamente a bajar de peso sino sobre todo a mantenerse saludables.

Algunos de estos alimentos con calorías en negativo son los siguientes:
Vegetales:
Esparragos
Remolacha
Brocoli
Col
Zanahorias
Coliflor
Apio
Aji
Pepinillo
Ajo
Lechuga
Cebolla
Espinaca
Suquini
Nabo

Frutas:
Manzanas
Moras
Uvas
Limón
Mango
Naranja
Papaya
Piña
Durazno
Ruibarbo
Melón
Sandia
Pera
Guindones
Guabas
Tangarine

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor: 919-733-7366